

YOUTH ECO CAMP
RILIDHJA E RINISË ME NATYRËN

UDHËZUES



Botues: Asociacioni për Iniciativa Demokratike (ADI) dhe Qendra Rinore Avoko

Autor: Shkumbin Arifi

Dizajni: Fleta Baraku

Ky publikim është realizuar në kuadër të projektit “Programi Rajonal mbi Demokracinë Vendore në Ballkanin Perëndimor 2 - ReLOaD2”, financuar nga Bashkimi Evropian (BE) dhe zbatuar nga Programi i Kombeve të Bashkuara për Zhvillim (UNDP) në BiH. Përmbajtja e këtij publikimi, si dhe gjetjet e paraqitura këtu, janë përgjegjësi e vetme e Asociacionit për Iniciativa Demokratike (ADI) dhe Qendrës rinore Avoko dhe nuk mund të merret në asnjë mënyrë për të pasqyruar pikëpamjet e Bashkimit Evropian (BE) apo Programit të Kombeve të Bashkuara për Zhvillim (PNUD).



Funded by
the European Union



YOUTH ECO CAMP
RILIDHJA E RINISË ME NATYRËN

UDHËZUES



PËRMBAJTJA

5	I.	Hyrje
8	II.	Shkurtesa
9	III.	Përgatitja para kampsit
13	IV.	Orari ditor
15	V.	Temat dhe ushtrimet
18	VI.	Aktivitetet dhe ushtrimet e kampsit
20	VII.	Aktivitetet pas kampsit
21	VIII.	Shtojcat





HYRJE

Në shoqërinë e sotme me ritme të shpejta dhe të nxitura nga teknologjia, është gjithnjë e më e rëndësishme të nxisim një vlerësim dhe kuptueshmëri të thellë të mjedisit mes të rinjve tanë. Ne besojmë se mënyra më e mirë për të mësuar rreth mjedisit është ta përjetojmë atë vetë.

Kjo është ideja që fshihet pas projektit “Lidhja e rinisë për një rajon gjithpërfshirës dhe të qëndrueshëm”, zbatuar nga Asociacioni për Iniciativa Demokratike (ADI) dhe Qendra Rinore Avoko, në kuadër të Programit Rajonal për Demokraci Lokale në Ballkanin Perëndimor 2 - ReLOaD2 financuar nga Bashkimi Evropian (BE) dhe zbatuar nga Programi i Kombeve të Bashkuara për Zhvillim (UNDP).

Projekti përfshin të rinjtë nga rajoni ndërkufitar i Maqedonisë së Veriut dhe Kosovës në aktivitetet e alpinizmit dhe praktikave të mira mjedisore, të cilat ndërlidhen me qëllimet ndërkulturore. Fokusi në brezin e ri rezulton në përfitime më të mëdha në disa fusha të tilla si stili i jetesës dhe shëndeti i mirë, vizitat në vende me rëndësi natyrore, të mësuarit mbi biodiversitetin e maleve dhe rajonit më të gjerë, kulturën malore dhe mbrojtjen e mjedisit.

Youth Eco Camp - Rilidhja e rinisë me natyrën u organizua në periudhën 1-5 korrik 2024 në Parkun Kombëtar, Mavrovë, me 26 pjesëmarrës të rinj nga Republika e Maqedonisë së Veriut dhe Kosova.

Kampi siguroi një përzierje të aktiviteteve të jashtme, edukimit mjedisor dhe praktikave të qëndrueshme të jetesës. Pjesëmarrësit u angazhuan në aktivitete të tilla si shëtitjet, vëzhgimi i kafshëve të egra dhe projektet e restaurimit ekologjik. Këto aktivitete janë projektuar për të qenë edhe edukative, ashtu edhe argëtuese, duke u dhënë mundësi kampistëve të mësojnë rreth ekosistemeve, ruajtjes dhe rëndësisë së ruajtjes së burimeve tona natyrore.

Udhëzuesi ofron sugjerime për aktivitete dhe ushtrime për të zhvilluar aftësi të rëndësishme jetësore, të tilla si puna në ekip, lidhësi dhe zgjidhja e problemeve, të gjitha këto duke ndërtuar miqësi dhe kujtime të qëndrueshme. Nëpërmjet eksplorimeve të udhëhequra dhe mësimave interaktive, qëllimi është të frymëzojë një ndjenjë mrekullie dhe respekti për botën natyrore.

Ky udhëzues është zhvilluar si rezultat i burimeve të zhvilluara gjatë kampit të zbatuar Youth Eco Camp.

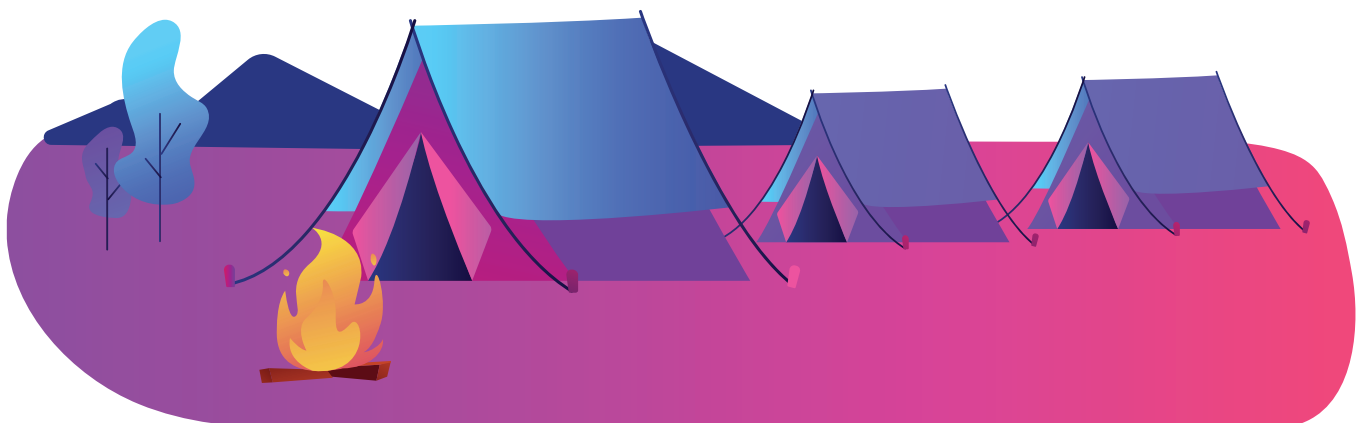
Kampi Youth Eco është më shumë se vetëm një kamp veror; është një lëvizje drejt nxitjes së një brezi individësh të ndërgjegjshëm për mjedisin, të cilët janë të përgatitur të ndërmarrin veprime për të mbrojtur planetin tonë. Ju ftojme të bashkoheni me ne në këtë udhëtim emocionues zbulimi, rritjeje dhe lidhjeje me natyrën. Le të punojmë së bashku për të krijuar një të ardhme më të ndritur dhe më të gjelbër.

A) QËLLIMI I MANUALIT

Manuali ka për qëllim të jetë një udhëzues gjithëpërfshirës dhe praktik për këdo që merret me organizimin dhe drejtimin e kampeve të alpinizmit të rinjve. Ai ofron udhëzime të hollësishme, praktika më të mira dhe burime thelbësore për t'u siguruar që kampet të jenë të mirëorganizuara, të angazhuara, edukative dhe të sigurt për të gjithë pjesëmarrësit. Manuali shkon përtej logjistikës; Ai synon të nxisë një lidhje më të thellë me natyrën, të nxisë udhëheqjen dhe punën në ekip midis të rinjve dhe të ngulitë një ndjenjë të kujdestarisë së mjedisit. Duke u dhënë organizatorëve të kampit, stafit dhe vullnetarëve këtë mjet gjithëpërfshirës, manuali synon të përmirësojë përvojën e përgjithshme të kampit, duke e bërë atë më të rëndësishme dhe më domethënëse për të gjithë ata që janë përfshirë. Objektivat kryesore të manualit janë si më poshtë:

“Ngjiteti në male dhe merrni lidhjet e tyre të mira. Paqja e natyrës do të rrjedhë tek ju ndërsa dielli derdhet në pemë.” - John Muir

- ✓ Të ofrojë një qasje të strukturuar në organizimin e kampeve, duke siguruar qëndrueshmëri dhe cilësi në ekzekutimin e aktiviteteve të kampit.
- ✓ Për të ofruar udhëzime të hollësishme, duke përfshirë udhëzime hap pas hapi mbi aspekte të ndryshme të menaxhimit të kampeve, të tilla si zhvillimi i rendit të ditës, planifikimi i programeve dhe protokollet e sigurisë.
- ✓ Për të rritur udhëheqjen dhe ndërtimin e ekipit duke pajisur udhëheqësit e kampeve dhe stafin me strategji dhe aktivitete efektive për zhvillimin e aftësive drejtuese dhe nxitjen e punës ekipore të pjesëmarrësve.
- ✓ Për të garantuar sigurinë dhe përgatitjen duke përshkruar udhëzimet thelbësore të sigurisë, vlerësimet e rrezikut dhe procedurat e ndihmës së shpejtë për të ruajtur mirëqenien e të gjithë pjesëmarrësve në kamp.
- ✓ Për të nxitur ndërgjegjësimin ndaj mjedisit dhe për të edukuar pjesëmarrësit dhe stafin mbi kujdestarinë e mjedisit, duke përfshirë parimet Leave No Trace dhe sigurinë e kafshëve të egra.
- ✓ Për të lehtësuar aktivitetet e efektshme të kampit nëpërmjet një sërë ushtrimesh praktike dhe aktiviteteve të angazhuara, edukative që përputhen me objektivat e kampit.
- ✓ Për të shërbyer si një burim që ofron mjete të vlefshme, duke përfshirë listat e kontrollit, modelet dhe informacionet e kontaktit, për të ndihmuar në planifikimin dhe ekzekutimin me sukses të kampeve të alpinizmit të rinjve.



B) AUDIENCA E SYNUAR

Ky manual është i destinuar për audiencën e synuar në vijim:

- i. Organizatorët e kampit:** Këta janë individë përgjegjës për planifikimin dhe koordinimin e përgjithshëm të kampit të alpinizmit të të rinjve. Udhëzuesit manualë për ngritjen e logjistikës së kampit, zhvillimin e axhendës dhe sigurimin e funksionimit të kampit pa probleme.
- ii. Udhëheqësit e kampeve dhe stafi:** Ata që merren drejtpërdrejt me aktivitetet kryesore të kampit, mbikëqyrin pjesëmarrësit dhe lehtësojnë programet arsimore dhe rekreative. Manuali ofron udhëzime të hollësishme mbi trajnimin e lidershit, ushtrimet e ndërtimit të ekipit dhe planifikimin e aktivitetit.
- iii. Vullnetarët:** Këta individë ndihmojnë në aspekte të ndryshme të kampit, që nga ekskursionet e udhëzuara e deri te seancat arsimore mbështetëse. Manuali jep këshilla praktike mbi rolet dhe përgjegjësitë e tyre, si dhe trajnimin për sigurinë dhe ndihmën e shpejtë.
- iv. Pjesëmarrësit e të rinjve:** Edhe pse fokusi kryesor është te organizatorët e kampit, stafi dhe vullnetarët, manuali shërben gjithashtu si një burim për pjesëmarrësit e rinj për të kuptuar llojet e aktiviteteve dhe trajnimeve që do të jepen, duke i ndihmuar ata të përgatiten për një përvojë të suksesshme në kamp.
- v. Organizatat arsimore dhe të jashtme:** Institucionet dhe grupet e përfshira në zhvillimin e rinisë, edukimin në natyrë dhe ruajtjen e mjedisit mund ta përdorin manualin si referencë për organizimin e kampeve apo programeve të ngjashme.





SHKURTESA

ADI - Asociacioni për Iniciativa Demokratike

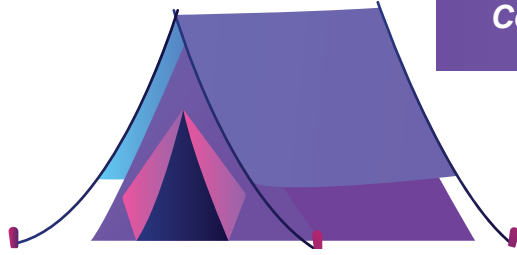
ReLOaD2 - Programi Rajonal mbi Demokracinë Vendore në Ballkanin Perëndimor 2

BE - Bashkimi Evropian

UNDP - Programi i Kombeve të Bashkuara për Zhvillim

BiH - Bosnje dhe Hercegovinë

“Siguria është diçka që ndodh midis veshëve tuaj, jo diçka që e mbani në duart tuaja.” – Jeff Cooper



PËRGATITJA PARA KAMPIT

A) PËRGATITJA PËR KAMPIN

Para se të fillojë kampi, është e rëndësishme të sigurohemi që gjithçka të jetë në vend për një përvojë të suksesshme. Ky seksion do të japë udhëzime mbi hapat thelbësorë për t'u kujdesur para se të fillojë kampi, duke përfshirë menaxhimin e regjistrimeve, përgatitjen e pjesëmarrësve dhe garantimin e sigurisë së gjithsecilit.

B) FORMULARËT E REGJISTRIMIT DHE PËLQIMIT

Sigurohuni që procesi i regjistrimit të shkojë siç duhet duke shqyrtuar këto:

Procesi i regjistrimit:

- Ju lutemi sigurohuni që të ofroni mundësi regjistrimi online dhe letre për të përshtatur preferencat e ndryshme. Sigurohuni që formularët e regjistrimit të jenë lehtësisht të arritshëm dhe të drejtpërdrejtë për t'u plotësuar.
- Është e rëndësishme të mblidhen detaje kyçe si emri i pjesëmarrësit, mosha, informacionet e kontaktit, historia mjekësore, kontaktet emergjente dhe çdo nevojë e veçantë apo kufizime dietike.
- Përcaktoni afatet e qarta të regjistrimit dhe komunikoni ato qartë me pjesëmarrësit e mundshëm dhe familjet e tyre.

Formularët e pëlqimit:

- Ju lutemi sigurohuni që artikujt e mëposhtëm të përfshihen në formularin:
- Një seksion për një prind ose kujdestar për të nënshkruar, duke i dhënë leje pjesëmarrësit për t'u bashkuar me kampin dhe duke pranuar kuptueshmërinë e aktiviteteve të kampit dhe rreziqet që lidhen me to.
- Pëlqimi për trajtim mjekësor urgjent, duke përfshirë lejen që personeli i kampit të kërkojë kujdes mjekësor nëse është e nevojshme.
- Një heqje përgjegjësie do të informojë pjesëmarrësit dhe gardianët e tyre për rreziqet e mundshme dhe do të lirojë kampin nga përgjegjësia.

Menaxhimi i formularit:

Ruajini në mënyrë të sigurt të gjitha formularët e plotësuar dhe sigurohuni që ato të jenë lehtësisht të arritshme në rast emergjence. Rishikoni formularët për plotësi dhe saktësi dhe ndiqni çdo informacion të munguar ose të paqartë.

C) LISTA E PAKETIMIT

Artikuj thelbësorë:

Sigurohuni që pjesëmarrësit të kenë artikujt e mëposhtëm:

- Veshje të përshtatshme për motin, duke përfshirë shtresa, xhaketë të papërshkueshme nga uji, çizme të forta për ecje, kapele, doreza dhe rroba banje, nëse është e nevojshme.
- Çanta e gjumit, krevati dhe një tendë ose një strehë tjetër, nëse nuk sigurohet nga kampi.
- Tualaletë, krem kundër diellit, ilaç kundër insekteve, shishe uji dhe çdo ilaç i përshkruar.
- Çanta shpine, llamba koke ose elektrik dore me bateri shtesë, shtylla trekking dhe një multi-mjet ose thikë.

Artikujt opsionalë:

Pjesëmarrësit gjithashtu mund të duan të sjellin:

- Libra, revista ose sende të vogla personale për kohën e pushimit.
- Një kamerë për të kapur kujtimet (sigurohuni që të jetë miqësore për kampin dhe e qëndrueshme).

Këshilla për paketimin:

- Inkurajoji pjesëmarrësit të etiketojnë të gjitha sendet personale për të mos i humbur ato.
- Ofroni sugjerime specifike paketimi bazuar në kushtet e motit të pritshëm.
- Kujtojin pjesëmarrësve të sjellin ndonjë pajisje apo sende të veçanta që mund t'u nevojiten, si pajisje mjekësore ose shtesa ushqimore.

“Merrni vetëm kujtime, lini vetëm gjurmë këmbësh.” - Shefi Seattle

D) UDHËZIMET E SIGURISË

- Sigurohuni që të gjithë të qëndrojnë të sigurt duke shqyrtuar këto:

Siguria e përgjithshme:

- Sigurohuni që pjesëmarrësit të jenë në gjendje të mirë shëndetësore për të marrë pjesë në aktivitete fizike. Jepni udhëzime për trajtimin e alergjive, astmës dhe kushteve të tjera shëndetësore.
- Përshkruani procedurat për trajtimin e emergjencave, duke përfshirë informacionin e kontaktit për shërbimet lokale të emergjencës, planet e evakuimit dhe procedurat për trajtimin e plagëve ose sëmundjeve.
- Sigurohuni që personeli i kampit të jetë i trajnuar në ndihmën e parë dhe CPR dhe të ketë një kit të mirë-furnizuar të ndihmës së parë në dispozicion në çdo kohë.

Menaxhimi i rrezikut:

- Mos harroni të përgatiteni për kushte të ndryshme të motit dhe të keni plane për mot të ashpër. Informojini pjesëmarrësit rreth veshjeve dhe veshjeve të përshtatshme. Edukoni pjesëmarrësit se si të bashkëveprojnë në mënyrë të sigurt me kafshët e egra dhe çfarë të bëjnë nëse hasin kafshë të rrezikshme. Jepni informacion për sigurinë në fillim të kampit për të familjarizuar pjesëmarrësit me rregullat e sigurisë dhe procedurat e emergjencës.

- Kur planifikoni një kamp alpinizmi për të rinjtë, është thelbësore të keni dokumentacion dhe udhëzime të mirëorganizuara. Ja një metodë e strukturuar për të përfshirë formularët e regjistrimit dhe pëlqimit, një listë paketimi dhe udhëzimet e sigurisë.

E) FORMULARËT E REGJISTRIMIT DHE PËLQIMIT

Formulari i regjistrimit:

- Informacion për pjesëmarrësit: Emri i plotë, data e lindjes, detajet e kontaktit (numri i telefonit, emaili), adresa e shtëpisë.
- Informacion për kontaktin urgjent: Emri, marrëdhënia me pjesëmarrësin, detajet e kontaktit (numri i telefonit, emaili).
- Informacion mjekësor: Alergjitë, ilaçet, kushtet mjekësore, kufizimet dietike dhe çdo informacion tjetër përkatës për shëndetin.
- Pëlqimi i aktivitetit: Një seksion ku prindërit/gardianët mund të japin leje që pjesëmarrësi të angazhohet në të gjitha aktivitetet e kampit.
- Pëlqimi foto/video: Një pëlqim opsional për përdorimin e fotografive ose videove të pjesëmarrësit në materialet promovuese të kampit.
- Firma: Nënshkrimet dhe datat e pjesëmarrësit dhe të prindit/kujdestarit.

Formulari i pëlqimit:

- Heqja e përgjegjësisë: Një deklaratë që pranon rreziqet e përfshira në alpinizëm dhe çlirimin e organizatës nga përgjegjësia.
- Lirimi mjekësor: Leje për personelin e kampit për të kërkuar trajtim mjekësor në rast emergjence.
- Kodi i Sjelljes: Marrëveshje për t'iu përmbajtur rregullave dhe udhëzimeve të kampit.
- Firma: Nënshkrimet dhe datat e pjesëmarrësit dhe të prindit/kujdestarit.

F) LISTA E PAKETIMIT

Veshje:

- Shtresa bazë (mbathje termike);
- Shtresa izoluese (lesh, xhakëtë poshtë);
- Xhaketa dhe pantallona të papërshkueshme nga uji dhe të papërshkueshme nga era;
- Çizmet e ecjes me mbështetje të mirë të kyçit të këmbës
- Kapele dhe doreza të ngrohta;
- Çorape (lesh ose sintetik);
- Rroba rastësore për mbrëmjet;
- Mbathje ekstra.



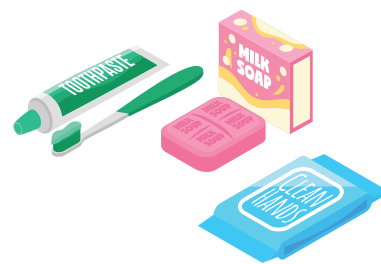
Ingranazhet:

- Çanta shpine (e përshtatshme për shëtitjet e ditës);
- Çanta e gjumit (e vlerësuar për temperaturat e pritshme);
- Mat gjumi;
- Headlamp me bateri shtesë;
- Shishe uji ose sistem hidratimi;
- Polet e trekking (opsionale).



Sendet personale:

- Krem dielli dhe balsam buzësh me SPF;
- Syze dielli (mbrojtje UV);
- Sende higjienike personale (furçë dhëmbësh, pastë dhëmbësh, sapun i biodegradueshëm);
- Peshqir;
- Medikamente (në një enë të etiketuar);
- Identifikimi personal (karta e identitetit ose pasaporta).



Artikujt opsionalë:

- Kamera;
- Dylbi;
- Fletore dhe stilolaps;
- Thikë xhepi.



G) UDHËZIMET E SIGURISË

Udhëzimet e përgjithshme të sigurisë:

- Qëndroni gjithmonë me grupin dhe ndiqni udhëzimet e guidës.
- Informoni një udhëheqës nëse ndiheni keq ose nëse ka një emergjencë.
- Mos u largo nga shtigjet e shënuara.

Siguria e ecjes:

- Mbani një ritëm të qëndrueshëm dhe bëni pushim të rregullt.
- Qëndroni të hidratuar dhe pini shumë ujë.
- Kini parasysh motin dhe vishni rroba të përshtatshme.
- Përdorni shtyllat e trekkingut nëse është e nevojshme për stabilitet.

Siguria mjedisore:

- Respektoni kafshët e egra dhe mbani një distancë të sigurt.
- Mos lini gjurmë: Kryeni të gjitha plehrat dhe minimizoni ndikimin në mjedis.
- Qëndroni në shtigjet e caktuara për të mbrojtur habitatin natyror.

Procedurat e emergjencës:

- Në rast dëmtimi, qëndroni të qetë dhe njoftoni menjëherë një udhëheqës.
- Ndiqni udhëzimet e udhëheqësit për evakuim ose ndihmë mjekësore.
- Kini një kuptim bazë të ndihmës së parë dhe njihni vendndodhjen e paketës së ndihmës së shpejtë të kampit.

Sjellja e kampit:

- Përmabajuni orarit të kampit dhe jini të përpiktë për aktivitete.
- Respektoni shokët e kampeve dhe sendet e tyre.
- Mbani një qëndrim pozitiv dhe bashkëpunues.

Për një përvojë të sigurt dhe të këndshme në kampin e alpinizmit, është thelbësore të komunikosh në mënyrë efektive dhe të vësh lehtësisht në dispozicion format, listat dhe udhëzimet e nevojshme për të gjithë pjesëmarrësit dhe gardianët e tyre.



ORARI DITOR

Itinerari i mostrës

Orari ditor për kampin e alpinizmit të të rinjve

Dita e Parë Mbërritja dhe orientimi	08:00 - 09:00	Mbërritja dhe regjistrimi
	09:00 - 09:30	Mirësevini dhe orientimi në kamp
	09:30 - 10:00	Aktivitete për thyerjen e akullit (Break the Ice)
	10:00 - 11:00	Kontrolli i paisjes dhe instalimi i kampit
	11:00 - 12:30	Hyrje në aftësitë alpiniste
	12:30 - 13:30	Dreka
	13:30 - 15:00	Punëtorja bazë e navigimit
	15:00 - 16:30	Shëtitje të shkurtra dhe ushtrime për ndërtimin e ekipit
	16:30 - 17:30	Koha e lirë
	17:30 - 18:30	Darka
	18:30 - 19:30	Zjarri i kampit të mbrëmjes dhe tregime
19:30 - 20:00	Reflektimi dhe ditari	
20:00	Fiken dritat	
Dita e Dytë Zhvillimi i aftësive dhe praktika	07:00 - 08:00	Mëngjesi
	08:00 - 09:00	Zgjatja e mëngjesit dhe informimi i sigurisë
	09:00 - 11:00	Bazat e ngjites në shkëmb
	11:00 - 12:30	Teknikat e lidhjes së nyjeve dhe rappelingut
	12:30 - 13:30	Dreka
	13:30 - 15:30	Navigimi dhe orientimi i avancuar
	15:30 - 16:30	Shëtitje dhe vëzhgim i natyrës (Zbatimi i aftësive alpinistike)
	15:30 - 16:30	Seanca e ndërgjegjësimit për mjedisin
	16:30 - 17:30	Koha e lirë
	17:30 - 18:30	Darka
	18:30 - 19:30	Aktivitetet e zjarrit në kamp dhe diskutimet në grup
19:30 - 20:00	Reflektimi dhe ditari	
20:00	Fiken dritat	
Dita e Tretë Mësimi rreth mjedisit dhe zhvillimi i aftësive	07:00 - 08:00	Mëngjesi
	08:30 - 10:00	Punëtori për ruajtjen e mjedisit
	10:00 - 12:30	Veprimtari praktike: mbjellje pemësh dhe bazat e botanikes
	12:30 - 13:30	Dreka
	13:30 - 15:00	Zhvillimi i aftësive: Krijimi i dekoreve me materiale të ricikluara
	15:00 - 17:30	Ide për veprim mjedisor në komunitetet lokale
	17:30 - 18:30	Koha e lirë
	18:30 - 19:30	Darka
19:30 - 21:00	Shkëmbim kulturor: muzikë dhe vallëzim nga rajone të ndryshme	

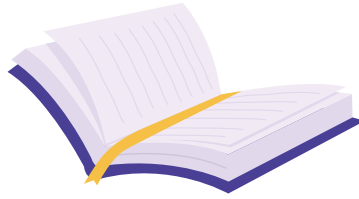
Dita e katërt Ngjitja e majës dhe festimi i zjarrit në kamp	07:00 - 08:00	Mëngjesi
	08:00 - 09:00	Zgjatja e mëngjesit dhe informimi i sigurisë
	09:00 - 12:30	Ngjitja në majën lokale
	12:30 - 13:00	Festimi i samitit dhe fotografitë e grupit
	13:00 - 14:00	Dreka në shteg
	14:00 - 16:00	Zbritja dhe kthimi në kamp
	16:00 - 17:30	Koha e lirë dhe pushimi
	17:30 - 18:30	Darka
	18:30 - 20:00	Mbyllja e zjarrit dhe festimit të kampit
	20:00 - 20:30	Reflektimi dhe ditari
	20:30	Fiken dritat

Dita e pestë Mbështjellja dhe nisja	07:00 - 08:00	Mëngjesi
	08:00 - 09:00	Morning Stretch and Pack Up
	09:00 - 10:00	Sesioni Final i Reflektimit dhe Feedback-ut
	10:00 - 11:00	Pastrimi dhe çmontimi i kampit
	11:00 - 12:00	Lamtumirë dhe nisje

“Udhëtimi i mijëra kilometrave fillon me një hap të vetëm.” – Lao Tzu



Ky orar i hartuar me kujdes ofron një përvojë të mirë-rumbullakosur për të gjithë pjesëmarrësit, duke kombinuar zhvillimin e aftësive, aktivitetet fizike, edukimin mjedisor dhe reflektimin personal. Ai është projektuar për të ofruar një përvojë të plotë dhe pasuruese në kamp për të gjithë ata që janë përfshirë.



TEMAT DHE USHTRIMET

a. Hyrje në alpinizëm:

- Për të paraqitur një hyrje të plotë në alpinizëm, duke përfshirë sfondin e tij historik, pajisjet thelbësore dhe parimet themelore.
- **Detajet e aktivitetit:**
- Historia dhe Evolucioni: Ky seksion shqyrton origjinën e alpinizmit dhe piketat e rëndësishme në zhvillimin e tij.
- Ingranazhi thelbësor: Këtu, ne do të prezantojmë pajisjet kyçe të përdorura në alpinizëm, të tilla si litarë, harlisje, karabinierë dhe sëpata akulli.
- Parimet themelore: Kjo pjesë do të mbulojë konceptet themelore të alpinizmit, duke përfshirë planifikimin, përgatitjen dhe rëndësinë e punës në ekip dhe sigurisë.



b. Kondicionimi fizik:

- Për t'u siguruar që pjesëmarrësit janë të përgatitur fizikisht për kërkesat e alpinizmit.
- **Detajet e aktivitetit:**
- Rutinat e ngrohjes: Mësoni ushtrimet e duhura të ngrohjes për të parandaluar dëmtimet.
- Stërvitja e forcës: Përqendrohuni në ushtrimet që ndërtojnë bërthamën, këmbën dhe forcën e sipërme të trupit.
- Stërvitja e qëndrueshmërisë: Përfshini aktivitete si vrapimi, ecja dhe ngjitja e shkallëve për të ndërtuar qëndrueshmëri.
- Fleksibiliteti dhe ekuilibri: Inkorporoni ushtrimet e shtrijes dhe ekuilibrit për të rritur agilitetin e përgjithshëm.



c. Aftësitë e navigimit:

- T'u ofrojë pjesëmarrësve aftësitë e nevojshme për lundrim të sigurt dhe efikas në terrenet malore.

o Detajet e aktivitetit:

- Leximi i hartave: Mësoni si të interpretoni hartat topografike, duke përfshirë kuptimin e linjave dhe simboleve të kontureve.
- Përdorimi i busullës: Demonstroni se si të merrni mbajtëse dhe të përdorni një busull për të lundruar.
- Trajnimi GPS: Prezantoni bazat e pajisjeve GPS dhe aplikimet e tyre praktike në alpinizëm.
- Orienteering Drills: Vendosni kurse orientuese për të praktikuar lundrimin në një mjedis të kontrolluar.



d. Teknikat e alpinizmit:

- Për të zhvilluar aftësitë teknike të nevojshme për ngjitje të sigurt dhe efektive.

o Detajet e aktivitetit:

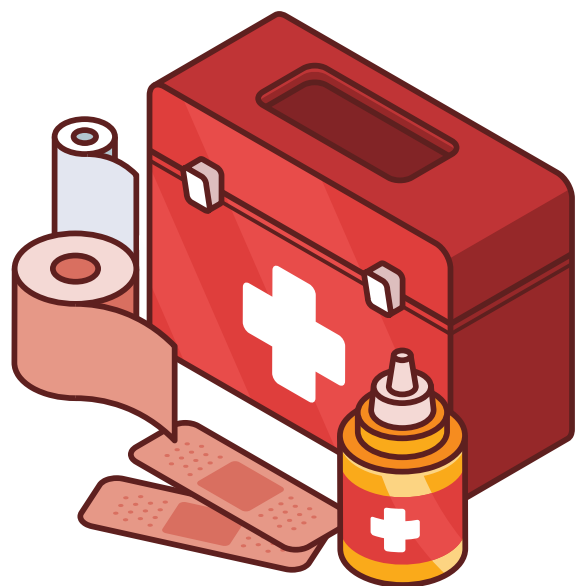
- Mësoni nyje thelbësore të tilla si figura-tetë, hithra e leckës dhe prusik.
- Demonstroni dhe praktikoni teknika të ndryshme të qëndrimit për të siguruar praktika të sigurta ngjitjeje.
- Jepni udhëzime se si të zbrisni në mënyrë të sigurt duke përdorur teknika të ndryshme të rappeling.
- Mbuloni teknikat bazë dhe të avancuara të ngjitjes, duke përfshirë punën e këmbëve, mbajtësit e dorës dhe pozicionimin e trupit.

e. Siguria dhe ndihma e parë:

- Qëllimi i këtij trajnimi është përgatitja e pjesëmarrësve për situatat emergjente dhe mësimi i aftësive thelbësore të ndihmës së shpejtë.

o Detajet e aktivitetit:

- Diskutoni rreziqet e mundshme në alpinizëm dhe mënyrat për t'i zbutur ato.
- Pjesëmarrësit për të mësuar se çfarë duhet të bëjnë në rast emergjence, duke përfshirë edhe mënyrën e thirrjes për ndihmë dhe evakuimin e sigurt.
- Trajnimi do të mbulojë aftësitë bazë të ndihmës së parë si trajtimi i shkurtimeve, ndrydhjeve, frakturave dhe sëmundjeve të lartësisë.
- Pjesëmarrësit do të marrin udhëzime se si të mbijetojnë në shkretëtirë, duke përfshirë ndërtimin e strehimit dhe pastrimin e ujit.



f. Ndërgjegjësimi për mjedisin:

- Qëllimi i këtij aktiviteti është kultivimi i ndjenjës së përgjegjësisë dhe kujdestarisë për mjedisin natyror.
- **Detajet e aktivitetit:**
 - Edukoni pjesëmarrësit rreth shtatë parimeve të Leave No Trace në mënyrë që të minimizojnë ndikimin në mjedis.
 - Jepni mësim mbi ekosistemin lokal, duke përfshirë florën dhe faunën dhe theksoni rëndësinë e biodiversitetit.
 - Përfshini pjesëmarrësit në veprimtaritë praktike të ruajtjes, si mirëmbajtjen e shtigjeve, restaurimin e habitatit dhe pastrimin e mbeturinave.
 - Inkurajoni praktikatat e qëndrueshme, të tilla si reduktimi i mbetjeve dhe ruajtja e burimeve.



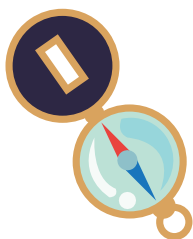
g. Ndërtimi i ekipit dhe udhëheqja:

- Për të zhvilluar punën në ekip, komunikimin dhe aftësitë drejtuese.
- **Detajet e aktivitetit:**
 - Kryeni aktivitete që krijojnë besim, si besimi bie dhe lundrimi me sy të mbyllur.
 - Paraqesin skenarë që kërkojnë zgjidhjen bashkëpunuese të problemeve dhe marrjen e vendimeve.
 - Siguroni trajnime mbi stilet e efektshme të udhëheqjes, zgjidhjen e konflikteve dhe motivimin e një ekipi.
 - Organizoni ekskursione në grup, ngjitje dhe lojëra që kërkojnë punë ekipore dhe bashkëpunim.

h. Edukimi kulturor dhe historik:

- Qëllimi është të rritet kuptimi i pjesëmarrësve për kontekstin kulturor dhe historik të alpinizmit.
- **Detajet e aktivitetit:**
 - Kjo do të përfshijë diskutimin e historisë dhe kulturës së rajonit ku po zhvillohet kampi, duke përfshirë traditat indigjene dhe monumentet historike.
 - Do të ndahen historitë e alpinistëve të famshëm dhe kontributet e tyre në këtë sport.
 - Pjesëmarrësit të inkurajohen të ndajnë prejardhjen dhe përvojat e tyre kulturore.
 - Vizitat: Nëse është e mundur, do të organizohen vizita në vendet historike lokale dhe muzetë që lidhen me alpinizmin.





AKTIVITETET DHE USHTRIMET E KAMPIT

a) Shëtitjet e ditës:

- Për të përmirësuar qëndrueshmërinë, për të ndihmuar pjesëmarrësit të njohin terrenin dhe për të praktikuar aftësitë e lundrimit gjatë një shëtitjeje, ndiqni këto:

o Detajet e aktivitetit:

- Zgjidhni shtigjet e niveleve të ndryshme të vështirësisë për t'iu përshtatur aftësive të pjesëmarrësve.
- Inkurajoni pjesëmarrësit të vëzhgojnë dhe të flasën për bimët dhe kafshët që shohin.
- Inkorporoni leximin e hartave dhe përdorimin e busullës gjatë ecjes.
- Programoni pushim të rregullt për ujë të pijshëm, për të ngrënë snacks, dhe për të diskutuar rreth rreth ..

b) Seancat e ngjitjes:

- Për t'u mësuar pjesëmarrësve teknikat bazë dhe të avancuara të ngjitjes dhe protokollet e sigurisë.

o Detajet e aktivitetit:

- Filloni me një informacion mbi sigurinë e ngjitjes, përdorimin e pajisjeve dhe teknikat e duhura.
- Zgjidhni rrugët që plotësojnë nivele të ndryshme aftësish, duke siguruar që të gjithë pjesëmarrësit të sfidohen siç duhet.
- Mësoni dhe praktikoni teknikat e vendosjes për t'u siguruar që pjesëmarrësit mund të mbështesin në mënyrë të sigurt partnerët e tyre të ngjitjes.
- Përqendrohuni në vendosjen e këmbëve, mbajtësit e dorës dhe pozicionimin e trupit.

c) Stërvitjet e navigimit:

- Për të zhvilluar aftësitë e pjesëmarrësve në leximin e hartave, përdorimin e busullës dhe navigimin GPS.

o Detajet e aktivitetit:

- Mësoni pjesëmarrësit se si të interpretojnë hartat topografike dhe të kuptojnë simbolet dhe veçoritë kryesore.
- Demonstroni se si të merrni mbajtëse, të ndiqni një kurs busulle dhe të trianguloni pozicionet.
- Krijoni kurse orientuese që i sfidojnë pjesëmarrësit të lundrojnë në pika kontrolli specifike duke përdorur hartat dhe busullat.
- Prezantoni bazat e navigimit GPS dhe mënyrën e përdorimit efektiv të pajisjeve GPS portative.

d) Skenarët e mbijetesës:

- Për të përgatitur pjesëmarrësit për situatat emergjente dhe për t'u mësuar atyre aftësitë thelbësore të mbijetesës, do të zhvillohen aktivitetet e mëposhtme.
- o **Detajet e aktivitetit:**
 - Mësojini pjesëmarrësit se si të ndërtojnë strehime emergjente duke përdorur materiale natyrore dhe burime të kufizuara.
 - Demonstroni teknika të ndryshme të ndezjes së zjarrit, duke përfshirë përdorimin e shkrepëseve, çakmakëve, strallit dhe çelikut.
 - Diskutoni dhe praktikoni metodat për gjetjen dhe pastrimin e ujit në shkretëtirë.
 - Mbuloni aftësitë bazë të ndihmës së shpejtë në shkretëtirë, si trajtimi i prerjeve, ndrydhjeve dhe hipotermisë.

e) Sfidat e ekipit:

- Për të nxitur punën në ekip, komunikimin dhe aftësitë për zgjidhjen e problemeve midis pjesëmarrësve.
- o **Detajet e aktivitetit:**
 - Organizoni aktivitete të ndërtimit të ekipeve që përqendrohen në ndërtimin e besimit, si rënia e besimit dhe sfidat e lundrimit me sy.
 - Krijoni skenarë që kërkojnë që pjesëmarrësit të bashkëpunojnë dhe të gjejnë zgjidhje, si ndërtimi i një ure apo lundrimi në një kurs pengesash.
 - Planifikoni garat e stafetës që përfshijnë një kombinim të sfidave fizike dhe mendore.
 - Mbani sesione debriefing pas çdo sfide për të diskutuar se çfarë funksionoi, çfarë nuk funksionoi dhe se si ekipi mund të përmirësohet.

f) Projektet mjedisore:

- Të ngulitin ndjenjën e kujdestarisë së mjedisit dhe t'u mësojnë pjesëmarrësve për ruajtjen.
- o **Detajet e aktivitetit:**
 - Angazhoni pjesëmarrësit në mirëmbajtjen dhe përmirësimin e shtigjeve lokale, duke përfshirë detyra si pastrimi i mbeturinave dhe shënimi i shtigjeve.
 - Punoni në projekte të tilla si mbjellja e specieve vendëse, heqja e bimëve pushtuese dhe restaurimi i habitateve natyrore.
 - Organizoni makina pastrimi mbeturinash brenda dhe përreth kampit dhe zonave të ecjes.
 - Zhvilloni seminare dhe diskutime mbi tema si biodiversiteti, dinamika e ekosistemit dhe ndikimi i aktivitetit njerëzor në mjedis.





AKTIVITETET PAS KAMPIT

a) Seancat e reflektimit:

- Për t'i ndihmuar pjesëmarrësit të përpunojnë përvojat e tyre, të forcojnë mësimin dhe të japin feedback mbi kampin.
- o **Detajat e aktivitetit:**
 - Organizoni diskutime në grup ku pjesëmarrësit mund të ndajnë përvojat, sfidat dhe atë që mësuuan. Inkurajoni dialogun e hapur dhe dëgjimin aktiv.
 - Siguroni kohë dhe nxitje për pjesëmarrësit që të reflektojnë individualisht mbi rritjen e tyre personale, momentet e paharrueshme dhe largimet kryesore nga kampi.
 - Lejoni pjesëmarrësit të shprehin reflektimet e tyre nëpërmjet mjeteve krijuese si vizatimi, shkrimi i poezive, apo krijimi i kolazheve.
 - Shpërndani formularët e feedback-ut për të mbledhur mendimet e pjesëmarrësve mbi organizimin, aktivitetet dhe fushat e kampit për përmirësim. Ky feedback do të jetë i vlefshëm për planifikimin e kampeve të ardhshme.

b) Burimet përcjellëse:

- Të ofrojë mbështetje të vazhdueshme, të përforcojë mësimin dhe të nxisë përfshirjen e vazhdueshme në alpinizëm dhe ruajtjen e mjedisit.
- o **Detajat e aktivitetit:**
 - Jepuni pjesëmarrësve pako me burime që përmbajnë informacion mbi teknikat e alpinizmit, udhëzimet e sigurisë, ruajtjen e mjedisit dhe leximin e rekomanduar.
 - Ofroni seminare përcjellëse ose webinarë mbi tema të avancuara si alpinizmi, ndihma e parë dhe projektet mjedisore. Këto mund të kryhen personalisht ose online.
 - Krijoni një program mentorimi ku alpinistët me përvojë ose udhëheqësit e kampeve mund të ofrojnë udhëzime dhe mbështetje për pjesëmarrësit e interesuar për të zhvilluar më tej aftësitë e tyre.
 - Krijoni një rrjet alumni ose komunitet online (p.sh., një grup apo forum i mediave sociale) ku pjesëmarrësit mund të qëndrojnë të lidhur, të ndajnë përvojat dhe të organizojnë së bashku aktivitete të ardhshme në natyrë.
 - Inkurajoni pjesëmarrësit të angazhohen në projekte lokale mjedisore dhe të japin informacion se si të përfshihen. Theksoni mundësitë për të dalë vullnetar me organizatat e ruajtjes ose për të marrë pjesë në veprimtaritë e pastrimit të komunitetit.
 - Dërgoni newsletters ose mises à jour të rregullta me këshilla për alpinizmin, tregime nga pjesëmarrësit e tjerë dhe informacione rreth ngjarjeve apo mundësive të ardhshme.



SHTOJCAT

Lista e burimeve:

LIBRAT

- “Alpinizmi: Liria e kodrave” nga Alpinistët
- “Wilderness Navigation” nga Bob Burns dhe Mike Burns
- “The Backpacker’s Field Manual” nga Rick Curtis

APPS

- Peak of the Balkans

FJALOR

- **Belay:** Një teknikë që përdoret për të kontrolluar litarin dhe për të mbrojtur alpinistët nga ujëvarat.
- **Bivouac (Bivy):** Një kamp ose strehim i përkohshëm.
- **Kairn:** Një grumbull gurësh të bërë nga njeriu që përdoret si shënues gjurmësh.
- **Karabinier:** Një lak metalik me një portë të ngarkuar me pranverë që përdoret në ngjitje për të ngjitur litarë dhe ingranazhe.
- **Crampon:** Një pajisje traction veshur në çizme për të siguruar kapjen e akullit dhe borës.
- **GPS (Global Positioning System):** Një sistem navigimi me bazë satelitore.
- **Nyja:** Një fiksion i bërë duke lidhur një copë litari ose fije.
- **Orienteering:** Një sport ose aktivitet që përfshin lundrimin me hartë dhe busull.
- **Rappel (Abseil):** Një zbritje e kontrolluar poshtë një faqe shkëmbore duke përdorur një litar.
- **Samiti:** Pika më e lartë e një mali apo kodre.
- **Harta Topografike:** Një përfaqësim i hollësishëm dhe i saktë i veçorive natyrore dhe të bëra nga njeriu në terren.

KONTAKTET E EMERGJENCËS:

- **Shërbimet Lokale të Emergjencës:**XXXX (ose numri lokal i emergjencës)
- **Drejtori i kampit:** [Emri], [Numri i telefonit]
- **Ekipi mjekësor:** [Emri], [Numri i telefonit]
- **Spitali më i afërt:**
 - Emri: [Emri i spitalit]
 - Adresa: [Adresa e spitalit]
 - Numri i telefonit: [Numri i telefonit të spitalit]

